

## Quando devo contactar o GAA?

---

Se sentes a presença de muitos dos sinais de alerta (de forma mais ou menos prolongada), que existiram alterações significativas de âmbito académico/profissional e/ou nas relações interpessoais e com as quais não estás a conseguir lidar, que não tens ninguém para falar acerca do que sentes (sentimentos depressivos, tristeza profunda, problemas que têm surgido na tua vida) ou se tens pensamentos constantes relativamente a morte e/ou suicídio, contacta o GAA para ajuda especializada.

## Contactos

---

Contacta o SAS/GAA para rastreio especializado e encaminhamento.

**E-mail:** sas.gaa@iscte-iul.pt

**Telefone:** +351 217903095 no horário de marcações:

9:30 – 12:30 / 14:30 – 16:30

## Mais informação

---

<https://www.iscte-iul.pt/conteudos/estudantes/acao-social/outros-apoios/906/gabinete-de-aconselhamento-aluno-gaa>



# A Depressão



Folheto informativo

# O que é a depressão?

---

**A depressão é um problema psicológico que pode afetar pessoas de todas as idades, e é caracterizada por um estado prolongado de tristeza, perda de interesse e/ou prazer, sentimentos de culpabilidade ou baixa auto-estima, alterações do sono e/ou apetite, baixa energia e baixos níveis de concentração.**

Este problema pode tornar-se crónico, e interferir muito na nossa vida, diminuindo substancialmente as capacidades para viver o dia-a-dia. No seu grau de severidade mais elevado, a depressão pode levar ao suicídio, ou a diversas doenças crónicas. (Organização Mundial de Saúde).

O final da adolescência e início da vida adulta apresentam um conjunto de novos desafios, marcados por novas exigências e responsabilidades. A entrada no ensino superior, é ela própria uma nova exigência:

as notas, as vagas, a pressão para ser o melhor, o afastamento da família, e/ou amigos, contas para pagar, bolsas para manter, que em conjunto se podem tornar num foco de sofrimento. Para além de todas estas responsabilidades/exigências, podem surgir as chamadas “questões existenciais”.

Algumas pessoas podem ter toda a certeza do mundo relativamente às suas escolhas/futuro, mas a grande maioria é assombrada por questões como:

*“Será que estou no curso certo?”, “Isto é mesmo o que quero?”, “E se eu não for suficientemente bom?”*

Todas estas questões, exigências e responsabilidades podem ser fonte de sentimentos de grande tristeza e angústia, o que nos leva a pensar na diferença entre tristeza e depressão, e consequentemente na seguinte questão:

# Sou deprimido ou estou deprimido?

---

**“Estar deprimido”**, envolve experienciar momentaneamente sentimentos de tristeza que podem provocar sintomas depressivos, geralmente originados por uma situação mais negativa que causou um sofrimento emocional, e a isso chamamos depressão reativa a acontecimentos de vida.

**“Ser deprimido”**, é ter uma história emocional caracterizada por vários momentos, nos quais já se apresentaram sintomas depressivos, muitos deles sem motivo aparente, ou quando existe um motivo, os sentimentos depressivos apresentados são desproporcionais, quer na intensidade quer na duração. A este quadro chamamos histórico depressivo.

A grande diferença entre o estar e o ser deprimido, é que este último se prolonga no tempo, isto é, o sentimento depressivo não desaparece ou sequer fica atenuado.

# Sinais de Alerta!

---

- Insónias (dificuldade em adormecer) ou hipersónia (sonolência excessiva durante o dia);
- Sensação de cansaço e de falta de energia;
- Perturbação na alimentação, e consequentemente, perdes ou ganhares peso de forma significativa;
- Estares mais impaciente ou irritável do que o normal;
- Não sentires prazer na vida ou em atividades que normalmente gostavas de executar;
- Perda de interesse na vida sexual;
- Culpabilizares-te em várias situações;
- Baixa auto-estima e/ou baixos níveis de confiança;
- Sentires-te entorpecido, vazio e desesperado;
- Distancias-te dos outros e não pedir ajuda;
- Teres uma visão triste e pessimista do futuro;
- Sentires que não podes parar (por exemplo, teres que estar constantemente a trabalhar, ou a realizar diversas actividades).
- Auto-agressões (por exemplo infligires cortes em ti mesmo);
- Pensares em suicídio.

# O que podes fazer

---

- **Exterioriza os pensamentos negativos e não os consideres como verdades absolutas e imutáveis, a visão que tens da vida pode não corresponder à realidade;**
- **Partilha os teus sentimentos, conversa com amigos, família ou pessoas da tua confiança;**
- **Mantém as atividades que te dão prazer realizar, ou por outro lado, tenta encontrar algo novo que te dê satisfação;**
- **Evita a exclusão social mantendo as tuas atividades sociais (tomar café, ir ao cinema, telefonar a alguém ou jantar fora);**
- **Mantém um estilo de vida saudável (exercício físico, dieta equilibrada, tentar dormir 7 a 9 horas por noite, praticar técnicas de auto relaxamento);**
- **Estabelece objetivos e metas realistas que sintas que consegues alcançar;**
- **Recusa-te a acreditar que estás sozinho no mundo, existem pessoas que te podem ajudar;**
- **Não negues que te sentes triste ou deprimido, existem muitas outras pessoas que estão a passar, ou já passaram pelo mesmo, e por muito apetecível que seja pensar que não existe nada a fazer, a realidade é que a vida é composta por fases boas e más, nada é definitivo;**